

Insalata di carciofi crudi e grana

Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

4 carciofi
2 limoni
1 vaschetta/busta di soncino
50 g di grana padano in scaglie sottili
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
sale e pepe fresco q.b.

Esempio di preparazione: Dopo aver reciso il gambo e aver tolto le foglie esterne più dure dei carciofi, immergerli in acqua acidulata con il succo di mezzo limone. Con l'altra metà del limone strofinare i carciofi per non farli annerire. Preparare una vinaigrette emulsionando l'olio extra vergine d'oliva con il succo di 1 limone, una presa di sale e un po' di pepe. Affettare molto sottilmente i carciofi e condire con la salsa preparata. Ridurre il grana in scaglie e ricoprire l'insalata. Accompagnare i piatti con il soncino in foglie o a ciuffi.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 165 Kcal (690 Kj)	180 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
7 g di PROTEINE di cui 3 g vegetali 4 g animali	490 mg di Potassio
14 g di GRASSI di cui saturi 4 g monoinsaturi 8 g polinsaturi 1 g colesterolo 14 mg	2 mg di Ferro
3 g di CARBOIDRATI di cui semplici 2,5 g	255 mg di Calcio
5 g di FIBRA	160 mg di Fosforo
135 g di ACQUA	0,08 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,16 mg di Riboflavina (vit. B2)
	0,6 mg di Niacina (vit. PP)
	38 mg di Vit. C
	412 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	3 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.